

2026年9月～ タイムスケジュール

	月曜日	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
		STUDIO	CARDIO AREA	マシン ピラティス	STUDIO	CARDIO AREA	マシン ピラティス	STUDIO	CARDIO AREA	マシン ピラティス	STUDIO	CARDIO AREA	マシン ピラティス	STUDIO	CARDIO AREA	マシン ピラティス	STUDIO	CARDIO AREA	マシン ピラティス
8:00																			
8:30																			
9:00																			
9:30																			
10:00																			
10:30		10:20~11:05 リラクゼーション ヨガ Mizuko	10:20~11:05 Body Make Workout NENE		10:20~11:05 ホット ルーサーダートン ヨガ 佐々木 恵子	10:20~11:05 Body Make Workout 横山 菜穂		10:20~11:05 ZUMBA ヨガ YUMI	10:20~11:05 Body Make Workout NATSUKO		10:20~11:05 ホットヨガ ヨガ 坂本 美佳子	10:20~11:05 Body Make Workout 横山 菜穂		9:15~10:05 マシ ン ピ ラ ティ ス カナ		9:25~10:10 美輪ライン ホットヨガ TOMOMI	9:30~10:15 Body Make Workout NONOKA		10:15~11:05 マシ ン ピ ラ ティ ス 田中 綾子
11:00														10:30~11:15 マシ ン ピ ラ ティ ス カナ		10:30~11:15 ホットヨガ ベージング 月形 智子	10:35~11:20 Body Make Workout NONOKA		11:20~12:10 マシ ン ピ ラ ティ ス 田中 綾子
11:30		11:25~12:10 スリムフローヨガ Mizuko	11:25~12:10 Body Make Workout NENE		11:25~12:10 ボディメイクヨガ 佐々木 恵子	11:25~12:10 Body Make Workout 横山 菜穂		11:25~12:10 リラクゼーション ヨガ FLUKKO	11:25~12:10 Body Make Workout NATSUKO		11:25~12:10 モナリザ ヨガ 武蔵 裕	11:25~12:10 Body Make Workout 横山 菜穂	11:30~12:20 マシ ン ピ ラ ティ ス ちづる		11:40~12:25 コアピラティス 川村 麗呼	11:40~12:25 Body Make Workout 川村 麗呼	11:30~12:15 ベリータン ホットヨガ TOMOMI	11:40~12:25 Body Make Workout NONOKA	11:20~12:10 マシ ン ピ ラ ティ ス 田中 綾子
12:00																			
12:30		12:30~13:15 リラクゼーション ヨガ 米村 紀枝	12:30~13:15 Body Make Workout NENE		12:30~13:20 ホットヨガ 佐々木 恵子	12:30~13:20 Body Make Workout 横山 菜穂	12:30~13:20 マシ ン ピ ラ ティ ス Juniko	12:30~13:15 ZUMBA ヨガ NENE	12:30~13:15 Body Make Workout NATSUKO		12:30~13:15 ホットヨガ ヨガ 渡 美穂	12:30~13:15 Body Make Workout 横山 菜穂		12:50~13:35 BODYCOMBAT ヨガ あひ		12:50~13:35 リラクゼーション ヨガ SHI	12:30~13:15 Body Make Workout NONOKA		
13:00																			
13:30		13:30~14:20 マシ ン ピ ラ ティ ス 福田 美穂			13:30~14:25 マシ ン ピ ラ ティ ス Juniko			13:35~14:20 Body Make Workout SATSUKI	13:35~14:20 Body Make Workout NATSUKO		13:35~14:20 Body Make Workout 横山 菜穂	13:35~14:20 Body Make Workout 横山 菜穂		14:00~14:45 DANCE ヨガ NENE		13:35~14:20 Body Make Workout NONOKA	13:40~14:25 Body Make Workout NONOKA		
14:00		13:50~14:50 XENIGRAVITY Restorative Yoga Hiroko			13:45~14:30 BODYCOMBAT ヨガ あひ			14:45~15:30 ZUMBA ヨガ YUMI	14:45~15:30 Body Make Workout 横山 菜穂		14:45~15:30 Body Make Workout 横山 菜穂	14:45~15:30 Body Make Workout 横山 菜穂		15:00~15:45 Body Make Workout 川村 麗呼		14:50~15:50 XENIGRAVITY Active Yoga Jun	14:45~15:30 Body Make Workout NONOKA		
14:30																			
15:00		15:10~16:10 マシ ン ピ ラ ティ ス 福田 美穂			15:10~16:10 マシ ン ピ ラ ティ ス Juniko			16:00~17:00 XENIGRAVITY Easy Plates Jun	16:00~17:00 Body Make Workout 横山 菜穂		16:00~17:00 Body Make Workout 横山 菜穂	16:00~17:00 Body Make Workout 横山 菜穂		17:00~17:50 マシ ン ピ ラ ティ ス NENE		16:15~17:15 XENIGRAVITY Exercise & Relax Jun	16:15~17:15 Body Make Workout NONOKA		
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30		18:25~19:10 ホットヨガ ベージング 比 美穂	18:30~19:20 Body Make Workout 横山 菜穂	18:30~19:20 マシ ン ピ ラ ティ ス マドカ	18:20~19:05 スリムフローヨガ 佐々木 恵子	18:15~19:00 Body Make Workout 横山 菜穂	18:15~19:00 Body Make Workout 横山 菜穂	18:15~19:00 Body Make Workout 横山 菜穂	18:15~19:00 Body Make Workout 横山 菜穂		18:15~19:00 Body Make Workout 横山 菜穂	18:15~19:00 Body Make Workout 横山 菜穂	18:30~19:20 マシ ン ピ ラ ティ ス 石原タカコ		18:10~19:00 マシ ン ピ ラ ティ ス NENE				
19:00																			
19:30		19:20~20:05 Body Make Workout 横山 菜穂	19:20~20:05 Body Make Workout 横山 菜穂	19:40~20:30 マシ ン ピ ラ ティ ス マドカ	19:20~20:05 Body Make Workout 横山 菜穂	19:20~20:05 Body Make Workout 横山 菜穂	19:20~20:05 Body Make Workout 横山 菜穂	19:20~20:05 Body Make Workout 横山 菜穂	19:20~20:05 Body Make Workout 横山 菜穂		19:20~20:05 Body Make Workout 横山 菜穂	19:20~20:05 Body Make Workout 横山 菜穂	19:40~20:30 マシ ン ピ ラ ティ ス 石原タカコ						
20:00																			
20:30		20:25~21:10 Body Make Workout 横山 菜穂	20:25~21:10 Body Make Workout 横山 菜穂		20:25~21:10 Body Make Workout 横山 菜穂	20:25~21:10 Body Make Workout 横山 菜穂	20:25~21:10 Body Make Workout 横山 菜穂	20:25~21:10 Body Make Workout 横山 菜穂	20:25~21:10 Body Make Workout 横山 菜穂		20:25~21:10 Body Make Workout 横山 菜穂	20:25~21:10 Body Make Workout 横山 菜穂							
21:00		21:00~21:20 Body Make Workout 横山 菜穂	21:00~21:20 Body Make Workout 横山 菜穂		21:00~21:20 Body Make Workout 横山 菜穂	21:00~21:20 Body Make Workout 横山 菜穂	21:00~21:20 Body Make Workout 横山 菜穂	21:00~21:20 Body Make Workout 横山 菜穂	21:00~21:20 Body Make Workout 横山 菜穂		21:00~21:20 Body Make Workout 横山 菜穂	21:00~21:20 Body Make Workout 横山 菜穂							
21:30																			
22:00																			
22:30																			
23:00																			

STUDIOレッスンについて

<予約・ご参加>

- ・全クラスWEB予約対象クラスとなります
- ・ご予約クラスの開始10分前になるまでにチェックインをお済ませください。
- ・チェックインがされていない場合は自動キャンセルとなります。
- ・レッスン開始10分前を過ぎてからのご予約は直前予約ページよりお願いします。
- ・予約が無い場合はご参加いただけません
- ・レッスン開始後の途中入室は安全上の理由により他のお客さまのご迷惑となる為、ご遠慮いただいております。（緊急時は除く）

<HOTプログラムご参加について>

- ・必ずバスタオルとLL程度の飲み物をご用意ください。
- ・連続受講は推奨しておりません。
- ・気分がすくでない場合はご参加をお控えください。

HOTクラス

※温度36度 湿度65%

ライトクラス

※温度が低めのHOT環境



初めての方でも安心して
ご参加いただけるクラス

【営業時間】

平日 10:00~23:00（手続き受付 10:00~21:00）
土曜 9:00~20:00（手続き受付 9:00~17:00）
日祝 8:00~18:00（手続き受付 9:00~17:00）
休館日 毎週月曜日

※電話受付は手続き受付時間内にて承ります。

Body Make Workout

個々の体力や筋力レベルに合わせて行うグループパーソナルトレーニングクラスです。トレーナーが皆様のトレーニングを毎回しっかりサポートするので初心者の方も安心してご参加いただけます。経験者の方も筋力アップ・体力向上・脂肪燃焼が期待できます。ワークアウトプランの方がご参加いただけるクラスです。

ハンモッククラス（アンティグラビティ）

ハンモックを使用することで、反重力を利用したフィットネスです。身体や心を整えていくクラスから体幹やバランス感覚を鍛えていくクラスまで幅広い目的に合わせてご参加いただけます。ハンモック×マシンピラティスプランの方がご参加いただけるクラスです。

※綿の下と膝裏が隠れるウェアでご参加ください。

※綿なしのウェアの場合はレンタルをご利用頂くか、レッスンのご参加をお断りする場合がございます。びったりとした下着やウェアを身につけると、体にフィットしたズボンの着用をお勧めいたします。

※アクセサリは安全上の問題、またハンモックを傷つける可能性がある為必ず外して行なって下さい。（時計、指輪、ネックレス、ピアス/イヤリング、ブレスレット等全て）

ハンモッククラス

定員8名

中上級クラス

「ワンダーバード」の
ボーイズグループに所属する方が対象



初級クラス

未経験の方は、1週目と4週目のクラスからの
参加をお勧めいたします。

マシンピラティス

リフォーマー初級者を対象に、運動への理解と全身をまんべんなく使うプログラムです。筋力・柔軟性の向上や、姿勢改善、ストレスや疲労感の軽減等が期待され、日常生活の質の向上を目指します。年齢問わず、運動初心者の方にも参加いただけます。

ハンモック×マシンピラティスプランの方がご参加いただけるクラスです。

※ご参加の際は滑り止めの付いた靴下（お持ちでない方は通常の靴下）をご用意ください。

マシンピラティス

定員6名

JEXER
Body Make Gym